

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе
игровой деятельности**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой: Л.В. Воронина

(дата) (подпись)

Исполнитель:
Петрова Ольга Владимировна,
обучающаяся группы БУ-45z

(подпись)

Научный руководитель:
Малозёмова Ирина Ивановна,
канд. пед. наук, доцент

(подпись)

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОВКОСТИ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА	7
1.1. Ловкость и факторы, влияющие на развитие качества	7
1.2. Особенности развития ловкости детей старшего дошкольного возраста	11
1.3. Средства и методы развития ловкости у старших дошкольников	13
1.4. Подвижная игра как средство развития ловкости у дошкольников.....	17
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	23
2.1. Определение и оценка уровня развития ловкости дошкольников 6-7 лет.....	23
2.2. Реализация деятельности по развитию ловкости старших дошкольников в ДОУ в игровой деятельности.....	29
Выводы по второй главе.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - основная задача современного общества. В любом обществе здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей создания оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, сохранение и поддержания их индивидуальности, приобщение к ценностям здорового образа жизни [37].

Через решение следующих задач:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

- овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере [37].

Двигательные умения тесно связаны с двигательными возможностями, главные из которых — ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем у детей обширнее запас движений, тем им проще достигнуть успеха в двигательной деятельности.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Игра для ребенка – наиболее доступное средство для удовлетворения большой потребности в движении. Играть для них – это, значит, двигаться, действовать. [9]

Статистические данные о здоровье и физическом и двигательном развитии детей старшего дошкольного возраста в последнее время неутешительны: до 30% это дети с низким уровнем двигательного развития. Причиной тому - современный образ жизни. На данный момент все специалисты дошкольных организации подмечают у детей дошкольного возраста низкую двигательную активность. Это в свою очередь сказывается на здоровье, развитии и познании ребенка – дошкольника. Именно физическое развитие является приоритетным направлением дошкольных организаций, а в образовательных программах вопросу здоровья отводится главное место. Актуальность данного вопроса становится явной, т.к. двигательная активность является также и условием, стимулирующим формирование интеллектуальной, эмоциональной и прочих сфер.

Проблема развития ловкости у детей дошкольного возраста - одна из более важных и менее разработанных в теории и методике физического воспитания.

Актуальность представленной работы содержится в том, что дети XXI века претерпевают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, которые они делают на протяжении всего дня, ниже возрастных общепринятых мерок. Всем известно, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это усиливает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их усталость. В результате это приводит к снижению работоспособности скелетной мускулатуры, силы, что влечет за собой сколиоз, плоскостопие, задержку

возрастного развития и всех психофизических свойств. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь негативно воздействует на характер их умственной работоспособности.

Из выше изложенного вполне можно сделать заключение, что современным детям нужна активная деятельность, которая будет способствовать повышению жизненного тонуса, будет удовлетворять их интересы, социальные запросы. Но только находясь в пределах оптимальных величин двигательная активность, будет оказывать благоприятное воздействие на организм.

Такие отечественные педагоги как Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, К.Д. Ушинский и др., считают, что именно подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания дошкольников.

По мнению основоположника отечественной дошкольной психологии А. В. Запорожца игра представляет собой первую легкодоступную для дошкольников форму деятельности, которая подразумевает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений [9].

При использовании подвижных игр вполне возможно исправлять ситуацию гиподинамии; вполне возможно в полной мере развивать у ребят дошкольного возраста ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Исходя из актуальности вопроса влияния подвижных игр на общую и физическую подготовку, можно сформулировать *проблему*, которая заключается в следующем: как подвижные игры влияют на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: тестирование уровня развития ловкости у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе игровой деятельности.

Цель исследования: разработка, применение и оценка эффективности комплекса подвижных игр, направленного на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели требует решения ряда **задач**.

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.
2. Рассмотреть подвижную игру как средство развития ловкости старших дошкольников.
3. Разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие ловкости у старших дошкольников, провести сравнительный анализ полученных результатов.

Теоретические основы исследования: Вопросы обучения психофизических качеств, в том числе ловкости, у детей дошкольного возраста раскрыты в экспериментальных работах Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, Т.В. Артамоновой, В.А. Гуляйкина и др. Авторы оценивают вероятность применения подвижных игр как одного из средств воспитания ловкости, полагая, что подвижные игры способствуют формированию умения точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях среды. Проблема развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста рассматривалась русским психофизиологом Бренштейном Н.А. На это указывали и Вавилова Е.Н., Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, цитирование.
- эмпирические: наблюдение, тестирование.

Структура ВКР: введение, 2 главы, заключение, список литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОВКОСТИ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

1.1. Ловкость и факторы, влияющие на развитие качества

Ловкость – это одно из важнейших психофизических качеств ребенка, которое берет свое начало на стадии дошкольного образования.

Она нужна при выполнении всех основных движений и соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. От степени развития других физических качеств зависит её уровень, а с другой стороны она определяет возможности их рационального использования.

В аспекте исследуемой проблемы большое значение имеют работы В.С. Фарфеля и Л.П. Матвеева. В них ловкость характеризуется как способность стремительно обучаться, и в соответствии с требованиями меняющейся обстановки суметь быстро перестроить свою двигательную деятельность [36].

Е.Н. Вавилова помимо прочего считала, что ловкость – это способность человека проворно осваивать новые движения и менять их в изменяющейся ситуации. Ловкость у детей можно развить при использовании игр, где требуется быстрая ориентировка в пространстве и быстрое переключение с одной деятельности на другую, к примеру, хорошо для этого подходит полоса препятствий [4].

Ловкость — это трудный психофизический комплекс, который включает в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые стремления на управление чувствами и делать трудно координированные упражнения.

Глубокий анализ ловкости дает выдающийся физиолог Н.А. Бернштейн. По образному выражению автора «... Там, где двигательная

проблема осложнена и решить ее нужно при помощи двигательной находчивости, там, заявляем мы, нужно изловчиться, приловчиться. Вслед за тем, где невозможно взять силой, помогает уловка. Как скоро мы овладеваем двигательным опытом и с его поддержкою покоряем себе наиболее либо наименее сложную двигательную задачу, мы заявляем, что мы наловчились. Так, во всех вариантах, в каком месте потребуется данная двигательная, инициатива, либо изворотливость, или так или иначе опытное прилаживание наших перемещений к появившейся задачке, язык обретает выражения одного всеобщего корня со одним словом ловкость...» [3].

Помимо образных и красноречивых объяснений Н.А. Бернштейн дает ловкости и научное понятие: «Ловкость есть умение двигательным выйти из любого положения, т.е. умение совладать с каждой образовавшейся двигательной задачей: правильно (т.е. адекватно и точно), быстро (т.е. скоро и споро), рационально (т.е. целесообразно и экономично), находчиво (т.е. изворотливо и инициативно)» [3].

По мнению Н.А. Бернштейна формирование правильности движений обязано затеиваться с самого истока формирования нового двигательного опыта. Хотя вначале он предусматривает какое-то снижение скорости и силы выполнения движения, но все-таки правильность и точность движения должны быть идеальными. Н.А. Бернштейн отмечает совершенно закономерную взаимосвязь между повышением точности в разных умениях. «Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном умении очень заметно улучшает ее во многих других» [3].

Много исследователей, когда говорят о ловкости, большое внимание уделяют быстроте. Например, В.С. Фарфель говоря о ловкости подразумевает быстрое выполнение двигательных действий, а Н.А. Бернштейн делает упор на «психологической» быстроте: находчивости, решительности, реакции, т.е. искусству предвидеть, предугадывать. Рациональность же рассматривается в непосредственной зависимости от правильности движений. «Рациональность движений неотделима от самих

движений и недостаточно расположена к переносам. В следствии этого о ней приходится беспокоиться применительно к любому умению» [3].

Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, главное ядро двигательного опыта, которое зависит от скопленного двигательного опыта. Но ловкость неоднородна по своей уровневой структуре, автор выделяет 2 «разряда» ловкости.

1. Телесная ловкость.
2. Предметная, или ручная, ловкость.

Исследователь Л. П. Матвеев, рассматривает ловкость шире, с большим количеством компонентов:

- ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
- ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
- ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;
- ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
- ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников [41].

В.С. Фарфель и В.С. Филиппович в собственных работах подчеркнули системный подход к осмысливанию сути ловкости и исследованию ее структуры. Они огромный интерес уделяют измерению характеристик ловкости. Так, В.С. Фарфель считает главными характеристиками ловкости пространство и время и выделяет три степени становления ловкости [36].

Первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при всем при этом не имеет ценности скорость их выполнения.

Второй степенью ловкости считается узкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в короткие сроки.

Третья, высшая степень ловкости имеет место быть уже не в обычных, а в переменных условиях. Характеристиками этого высочайшего проявления ловкости считается то меньшее время, которое нужно для нахождения и четкого исполнения подходящего ответного деяния при непредвиденной смене критерий работы [32].

Таким образом, нам получилось узнать, что показателями ловкости имеют все шансы быть время, пространство и точность выполнения движений.

Как двигательное качество, ловкость включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление);
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключение внимания);
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Итак, обобщая все эти определения, можно сделать вывод, что: ловкость - термин, которым характеризуют разнообразные двигательные свойства, возможности и чувства. Как двигательное качество ловкость – это способность выполнять движения в непредвиденно образующихся обстановках. В ловкости физическое и психическое в человеке выступают в согласье с большей полнотой.

Для того чтобы качественно и отлично добиться высочайшего уровня ловкости, нужно действовать над развитием и совершенствованием всех частей, составляющих это физическое качество.

Ловкость занимает особое состояние среди физических возможностей. Она тесно связана с другими физиологическими свойствами, тесно связана с двигательными умениями и поэтому имеет наиболее комплексный характер.

Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, владеть высочайшими волевыми свойствами. Чем труднее движения или же воздействия, чем скорее нужно проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.

Виды ловкости. Различают ловкость: общую, специальную, прыжковую, акробатическую, скоростную.

Этим образом, ловкость ориентируется, как способность овладевать новыми движениями, и еще как способность резко перестраивать двигательную активность согласно с условиями изменяющейся обстановки.

1.2. Особенности развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

Признаком ловкости считается координационная сложность движений. Тут предусматривается время, важное для овладения трудными движениями, и уровень готовности, который достигается в данном умении после занятий физическими упражнениями и играми.

Ловкость развивается достаточно медленно. Большие изменения в координации движений выявляются у детей в период от 7 до 12 - 13 лет. В это время формируется база для овладения трудными умениями в следующие годы. Структура мозга ребенка - дошкольника практически схожа со структурой мозга зрелого человека. После 7 лет наблюдается быстрое становление двигательного анализатора, улучшается дифференцировочная способность визуального анализатора [23, с. 20].

Поэтому, дети обязаны делать наибольшее количество упражнений для развития координации движений. При данном необходимо улучшать мышечное чувство (умение распознавать темп и амплитуду движений, уровень напряжения и расслабления мускул), а также чувства времени и пространства.

При развитии ловкости нужно принимать во внимание возрастные и индивидуальные черты детей. В дошкольном возрасте есть значительные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных возможностей. Непосредственно в данном возрасте формирование координации дает наивысший результат. Дети сравнительно просто схватывают технику достаточно трудных физических упражнений, в следствии этого в технически трудных видах спорта отмечается ранняя спортивная квалификация.

О уровне ловкости вполне можно судить по тому, как успешно разрешается необычная двигательная задача, как исполняемые двигательные умения подходят образовавшейся в этот момент ситуации.

Ловкость улучшают в движениях с резкой сменой обстановки, где потребуется точность, быстрота и координированность движений. Для становления ловкости могут быть необходимы движения из гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), акробатики (прыжки с трамплина, на батуте), упражнения с большими мячами - передачи, перебрасывания, ловля и др. Применяют игры, толкающие ребят переключаться от одного действия к другим соответственно изменяющейся среде, а также спортивные игры.

У дошкольников улучшаются умения конкретных четких движений. Данному содействуют метание в цель, действия с небольшими мячиками - отбивание о пол, броски в стену, подбрасывание и ловля мяча с разными дополнительными движениями, всевозможные трудные упражнения с разными мелкими вещами - палочками, колечками, кубиками и т.п. Эти действия содействуют овладению техникой письма, рисования. В последующем необходимо уделять внимание поддержанию и совершенствованию координационных умений, точности. Для данного рекомендовано применять движения и игры, нацеленные на улучшение работы двигательного анализатора (действия для формирования точности пространственной и временной ориентировки, взаимодействие умений

отдельных частей тела при выполнении трудных действий и их комплексов и т.п.).

Необходимо выделить, что неравномерность формирования некоторых систем организма имеет возможность привести к скованности движений. При регулярном выполнении физических упражнений и играми эти явления в значительной степени ослабляются. В представленном периоде становления у детей усиливаются процессы торможения в коре большого мозга, что способствует развитию аналитико-синтетической деятельности коры.

Одним из проявлений ловкости считается умение сохранить равновесие тела в одном расположении и в движении. Стабильность тела у дошколят при статических позах со временем совершенствуется. Например, если у 7 - летнего ребенка средняя амплитуда колебаний тела в переднее - задней плоскости равна 4,3 мм, то в 10 лет - уже 3,2 мм, а к 12 годам она миниатюризируется до 2,7 мм, практически достигая величины, что и у взрослых. Аналогичное наблюдается и с динамическим равновесием. Если в 6 - 7-летнем возрасте дети при прохождении 15-метровой прямой с закрытыми глазами отклоняются в сторону примерно на 90,9 см, то в 10 лет - на 50,2 см, а в 12 лет - практически, что и взрослые - 32,4 см.

Таким образом, при развитии ловкости нужно принимать во внимание возрастные и индивидуальные особенности детей. Совершенствовать ловкость нужно целенаправленно со старшего дошкольного возраста и упражняться над этим качеством непрерывно, вводя в учебный процесс все новейшие, наиболее трудные действия, выполнять как можно больше упражнений для обучения координации движений.

1.3. Средства и методы развития ловкости у старших дошкольников

Средствами при развитии ловкости считаются акробатические упражнения, спортивные забавы и внедрение различных приемов (зеркальное исполнение упражнений, осложнение критерий исполнения упражнений,

модифицирование скорости и темпа движений, модифицирование пределов поля).

К средствам становления ловкости относятся:

- физические упражнения в главных движениях (ходьба между предметами; с преодолением разных преград – пролезть в обруч, перепрыгнуть чрез объект; бросание, игры с мячами, прыжки, лазание);
- общеразвивающие упражнения с предметами разной формы, массы, объема;
- подвижные игры;
- совместные упражнения – парами, с не очень большой группой – с мячами, шестами; использование интересных начальных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), стремительная смена всевозможных позиции (сесть, лечь, встать); модифицирование скорости либо темпа движений, внедрение различных ритмических сочетаний, разной последовательности элементов.

Ловкость очень тесно связана с координацией и количеством двигательных умений и их композиций. Это означает, что для становления этого качества нужно применять всевозможные упражнения из разных видов спорта и чем больше эти виды будут изменяться, тем гораздо лучше будет развиваться мозг и нервная система. Кроме того, нужно будет применять сложнокоординационные действия как из гимнастики, так и специально придуманные упражнения.

Физические упражнения, использующиеся для становления ловкости, делятся на 3 группы:

- 1.) упражнения, в которые не входят стандартные движения, а присутствует составляющая внезапности (к примеру, подвижные и спортивные игры);
- б) упражнения, которые предъявляют высочайшие запросы к координации в точности движений (к примеру, манипулирование мячом,

бросание в цель, акробатические действия, действия на гимнастических снарядах и т. д.);

в) специализированные задания, где по сигналу нужно быстро поменять направление, темп, амплитуду движений.

Для развития ловкости в физическом воспитании применяются такие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новейших довольно трудных двигательных упражнений используют стандартно-повторный метод, поскольку овладеть этими действиями вполне возможно исключительно после наибольшего числа их повторений в обычных условиях.

Метод вариативного упражнения с многочисленными его видами находит весьма широкое использование. Он подразделяют на два под метода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К первому относятся следующие виды методических приемов:

- строго определенное варьирование отдельных характеристик, либо всего освоенного двигательного воздействия (изменение силовых характеристик, к примеру, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и неожиданному сигналу темпа движений и т.д.);

- изменение начальных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение действий с мячом из начального положения: стоя, сидя, в приседе; изменение конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и напротив);

- изменение приемов исполнения упражнения (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину либо глубину, стоя спиной либо боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» исполнение действий (замена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, бросание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- исполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (к примеру, действия в балансе сразу после вращений, кувырков);

- исполнение действий с исключением визуального контролирования — в особых очках или с закрытыми глазами (например, действия в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Успешным способом развития ловкости считается игровой метод с дополнительными поручениями и в отсутствии их, предусматривающий исполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в конкретных критериях, или явными двигательными действиями и т.п. Игровой метод в отсутствии дополнительных поручений характеризуется тем, что образующиеся двигательные задачи занимающийся обязан улаживать лично, делая упор на личный анализ образовавшейся ситуации.

Соревновательный метод употребляется только в тех вариантах, когда занятые достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для соревнования упражнении. Его невозможно использовать в случае, если занятые еще мало готовы к исполнению координационных упражнений.

При развитии ловкости необходимо придерживаться следующих методических советов:

- с определенной периодичностью изменять структуру занятий, постоянно вводить в них новейшие физические упражнения, разные формы их сочетания;

- модифицировать нагрузку на организм сообразно главным показателям смещения в худшую сторону точности движений;
- регулировать используемые стремления и условия, сопутствующие занятиям;
- характеризовать достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий.

В процессе развития ловкости нужно будет постоянно иметь в виду, что действия, нацеленные на её развитие, очень резко приводят к вескому утомлению. В это же время, их исполнение в условиях утомления малоэффективно. Потому при целенаправленном действии на становление ловкости обязаны употребляться интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления.

Таким образом, развитию ловкости способствует исполнение движений в изменяющихся условиях. Так в подвижных играх детям приходится постоянно переключаться от одних действий к иным, заблаговременно никак не обусловленными; быстро, без всякого промедления улаживать трудные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

1.4. Подвижная игра как средство развития ловкости у дошкольников

Подвижные игры для детей дошкольного возраста являются наиболее доступным средством развития ловкости.

Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, разрабатываются двигательные умения и рефлексy. Добиться данного сидя на одном месте нереально. Потому дети сами подобрали для себя наиболее физиологичный прием для достижения этой цели - подвижные игры [11. с. 29].

В дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности, поскольку в игре удовлетворяются основные потребности ребенка:

- в движении;

- в общении;
- в познании;
- в самореализации, свободе, самостоятельности;
- в радости, удовольствии;
- потребность быть «как взрослый» [40].

П.Ф. Лесгафт писал: «В играх ребенок использует всё то, что усваивается при регулярных упражнениях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны подходить силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью» [18. с. 97].

Играть для детей - это, значит постоянно находиться в движении. Во время подвижных игр улучшаются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Дети учатся координировать собственные действия причем даже соблюдать определенные правила. Основной смысл в правилах. Они характеризуют целый ход игры, регулируют двигательную активность детей, их поведение, отношения, способствуют обучению морально – волевых свойств. Правила принимаются детьми как неременное, нужное ответное действие, появляющееся согласно ходу развития игры (к примеру, зайцы убегают в кусты только при появлении медведя и т.д.). Дети приучаются к своевременной реакции: с одной стороны, совершая действия по сюжету игры (зайцы боятся медведя), с другой – в силу вырабатывающегося условного рефлекса на определённый сигнал [10].

Особенность подвижной игры состоит в молниеносной, моментальной ответной реакции ребёнка на установленный звук, сигнал («Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.). Разные ситуации, которые возникают в ходе игры, создают – надобность в изменении характера движения и действий, уровня мышечного напряжения, притком изменении направления движения. Каждый ребенок должен тщательно наблюдать за поступками водящего. При его приближении он быстро убегает. Ощувив себя в безопасности, замедляет

темп движения, тормозит его, приостанавливается. При повторном приближении водящего он вновь ускоряет движение. Эта интенсивная двигательная работа развивает нервную систему ребёнка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. В подвижной игре ребенок обучается регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он имеет возможность чередовать движения с отдыхом. Наверное, это способствует обучению наблюдательности, догадливости, возможности ориентироваться в изменяющиеся условия находящейся вокруг среды, выискать вывод из создавшейся ситуации, быстро принимать решение и приводить его в выполнение, обнаруживать дерзость, способность, инициативу, избирать без помощи других метод заслуги цели.

Подвижные игры являются одним из критериев становления культуры ребенка. Через игры он осмысливает и узнает находящийся вокруг мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры постоянно считаются творческой деятельностью, в которой им имеет место быть природная надобность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Подвижные игры в значительной степени способствуют развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и помогают развивать их в комплексе. Это игры, выстроенные на необходимости молниеносных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [4, с. 168].

Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет непревзойденно улаживать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. В процессе игры двигательная деятельность ребят вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, увеличивает жизненный тонус.

Подвижные игры поддерживают определенный размер физической нагрузки на довольно высоком уровне. С целью активизации мыслительной работы делаются осложненные двигательные задачи, для решения которых ребятам предоставляется вероятность самостоятельного выбора приема выполнения действий.

Как отмечалось выше, ловкость не существует как отдельное физическое качество, а тесно переплетается с другими психофизическими свойствами. Именно в подвижных играх в полной мере употребляются все данные свойства. Ведь в играх в абсолютной мере реализуются ключевые задачи требуемые для формирования ловкости: использование необыкновенных начальных положений, стремительная замена разных положений тела, модифицирование скорости либо темпа действия, внедрение различных ритмичных сочетаний, разной последовательности элементов; замена приемов исполнения действий; становление умения распределять действия в пространстве и во времени, соединять их с перемещениями тела, требующими многоплановой координации и деликатных мышечных чувств; выполнение согласованных движений несколькими соучастниками; осложненные сочетания главных перемещений [39].

Отличительной чертой подвижных игр считается не только богатство и многообразие движений, но и свобода их внедрения в различных игровых обстановках, что дает возможности для исполнения инициативы и творчества. Игры имеют ясно воплощенный чувственный нрав. В играх огромный смысл имеют отлично развитые последующие свойства: стремительность реакции, глазомер, верная критика объемов и расстояний, превосходная ориентировка в пространстве и др.

Все они объединяются одним многоцелевым качеством – ловкостью. Следовательно, вполне можно сделать вывод, что подвижные игры имеют большое значение для становления ловкости. Подвижная игра носит коллективный нрав. Мнение сверстников, как известно, оказывает

грандиозное воздействие на поведение всякого игрока. Игре характерны противодействия одного игрока иному, одной команды - иной, когда перед играющим встают самые различные задачи, требующие молниеносного решения. Для данного нужно в короткий срок оценить окружающую обстановку, избрать более верное деяние и исполнить его. Помимо того, занятия играми дают координированные, бережливые и слаженные движения; игроки получают умения проворно входить в подходящий темп и ритм работы, проворно и резко исполнять разные двигательные задачи, проявляя при всем при этом нужные усилия и упорство, что важно в жизни. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно решать в комплексе, лишь в этом случае любая подвижная игра будет действенным средством многопланового физического воспитания детей. Разные по содержанию подвижные игры разрешают проследить многообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Символически вполне можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют многостороннему развитию дошкольников, несут в себе различно общественное направление. В игре формируются все индивидуальности ребёнка. Также подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она дает ребенку отличные впечатления. Все наверно вместе взятое и разрешает говорить об оздоровительном результате физического воспитания.

Таким образом, использование подвижных игр способствует значительному обогащению двигательного опыта детей дошкольного возраста и увеличению резерва условно-рефлекторных связей. На их основе ловкость, как психофизическое качество, развивается лучше, а также увеличиваются показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности. На наш взгляд использование подвижных игр и упражнений в физическом воспитании является важным педагогическим условием развития ловкости у детей дошкольного возраста.

Выводы по первой главе

Теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития ловкости дошкольников показал, что старший дошкольный возраст - это сенситивный период для развития двигательной активности детей.

Ловкость – это одно из важнейших психофизических качеств ребенка. Развитие ловкости находится в прямой зависимости от умственной деятельности, поэтому на протяжении всего дошкольного детства необходимо добиваться активизации умственной деятельности в процессе игровой деятельности. Для развития ловкости наиболее благоприятным периодом является старший дошкольный возраст, что позволяет при целесообразной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Анализируя представленные в нашей работе точки зрения современных исследователей по вопросу о развитии ловкости у детей старшего дошкольного возраста, можно сделать вывод, что, несмотря на различие подходов к ее определению, они единодушно выделяют, что больше возможности для развития ловкости у ребенка дошкольника имеется именно в игровой деятельности детей.

Особое внимание, как важнейшему средству развития ловкости старших дошкольников, необходимо уделять подвижным играм и играм-эстафетам. Через подвижные игры наблюдается обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста, повышение резерва условно-рефлекторных связей. Кроме того, подвижная игра является важнейшим педагогическим условием развития ловкости у детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Определение и оценка уровня развития ловкости дошкольников 6-7 лет

Опытно – поисковая работа проходила в течение года (2016-2017) на базе МАДОУ детского сада комбинированного вида № 18 «Буратино» г. Тавды. Всего исследованием был охвачен 21 ребенок. Из них 12 мальчиков и 9 девочек, дети в возрасте от шести до семи лет (дети, входящие в состав одной группы).

Цель начального этапа исследования: определить начальный уровень развития физического качества ловкости детей шестого года жизни. Для этого были поставлены следующие задачи:

- определить показатели, критерии, уровни развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста;
- выбрать диагностические задания, позволяющие определить уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста;
- обработать результаты диагностического исследования.

В процессе опытно - поисковой работы выяснили, что в дошкольной образовательной организации для работы по физическому воспитанию применяются такие формы как:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- физкультурные развлечения, праздники и досуги.

Для реализации данного блока имеются все условия: есть физкультурный зал, оснащенная спортивная площадка на улице (для занятий на свежем воздухе), наличие оборудования и спортивного инвентаря. Перед

тем, как приступить к исследованию мы сделали антропометрические данные.

Таблица 1

Антропометрические данные детей подготовительной группы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Рост	Вес
1	Настя Б.	6,5 лет	114	22,6
2.	Влад Д.	6 лет	112	21,1
3.	Соня Б.	6,5 лет	106	17,0
4.	Данил К.	6,5 лет	109	18,7
5.	Женя Ю.	6 лет	106	18,7
6.	Ваня М.	6,5 лет	116	20,8
7.	Юля Ч.	6 лет	109	22,9
8.	Саша Н.	6,5 лет	106	18,5
9.	Ксюша П.	6 лет	107	20,8
10.	Настя И.	6,5 лет	104	16,0
11.	Влад К.	6 лет	110	21,8
12.	Слава К.	6,5 лет	103,5	17,0
13.	Даша И.	6,5 лет	105	14,4
14.	Тихон Р.	6 лет	108	21,6
15.	Егор Г.	6, 5 лет	110	19,0
16.	Юля К.	6,5 лет	112	22,4
17.	Егор К.	6,5 лет	114	18,9
18.	Арина Л.	6 лет	107	20,8
19.	Тима Х.	6 лет	112	18,0
20.	Андрей С.	6,5 лет	106	18,8
21.	Илья З.	6 лет	116	25

Из данной таблицы мы можем наблюдать, что в общем дети физически развиты. Рост дошкольников 6-7 лет колеблется от 103,5 до 116 см, что близко к норме. Вес дошкольников также соответствует нормативным показателям и колеблется от 19,5 до 25 кг. В группе практически здоровых детей 75% и детей, имеющих отклонения в состоянии развития 25%. 2

ребенка – это часто болеющие дети, 1 ребенок – имеет нарушение зрения, 1 ребенок – имеет нарушение опорно-двигательного аппарата, 1 ребенок – имеет нарушение речи.

В качестве методов обследования детей были использованы тесты Е.Н. Вавиловой и М.А. Руновой. (см. Приложение 1).

Таблица 2

Результаты челночного бега 3 x 10 м и полосы препятствий (сек)

Возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Полоса препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5	5,5

Таблица 3

Результаты при подбрасывании и ловле мяча (кол-во раз)

	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Очень низкий
Мальчики	25	22	20	18	Меньше 15
Девочки	25	22	20	18	Меньше 15

Таблица 4

Результаты отбивания мяча (кол-во раз)

	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Очень низкий
Мальчики	Более 20	18	15	11	Меньше 11
Девочки	Более 20	17	14	10	Меньше 10

Результаты по итогам начального этапа представлены в нижеприведенных таблицах.

Таблица 5

Показатели обследования ловкости детей старшей группы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Челночный бег (сек.)	Полоса препятствий (сек.)
1	Настя Б.	6,5 лет	12,1	5,9
2.	Влад Д.	6 лет	13,6	6,8
3.	Соня Б.	6,5 лет	12,5	6,2
4.	Данил К.	6,5 лет	13,3	6,4
5.	Женя Ю.	6 лет	12,5	6,4
6.	Ваня М.	6,5 лет	12, 3	6,2
7.	Юля Ч.	6 лет	14,2	8,0
8.	Саша Н.	6,5 лет	13,2	7,8
9.	Ксюша П.	6 лет	13,4	8,1
10.	Настя И.	6,5 лет	13,0	6,6
11.	Влад К.	6 лет	13,6	6,9
12.	Слава К.	6,5 лет	13,1	6,4
13.	Даша И.	6,5 лет	14,6	9,1
14.	Тихон Р.	6 лет	13,9	7,8
15.	Егор Г.	6, 5 лет	13,4	7,4
16.	Юля К.	6,5 лет	12,8	7,0
17.	Егор К.	6,5 лет	12,0	6,0
18.	Арина Л.	6 лет	13,1	7,2
19.	Тима Х.	6 лет	13,6	8,7
20.	Андрей С.	6,5 лет	12,5	6,5
21.	Илья З.	6 лет	13,9	9,0
	среднее	6,5	13,2	7,2

Итак, согласно результатам обследования ловкости детей по методике Е.Н. Вавиловой («Челночный бег» и «Полоса препятствий») были получены следующие результаты: большая часть детей имеют средний уровень развития ловкости. Результаты исследований говорят о недостаточности развития ловкости, о неточности мышечных усилий и пространственных

ориентировок, хотя старшие дошкольники уже превосходно владеют различными двигательными умениями, осваивают занятия спортом и составляющие спортивных игр. В связи с этим расширяется круг действий, которые можно использовать с целью развития ловкости.

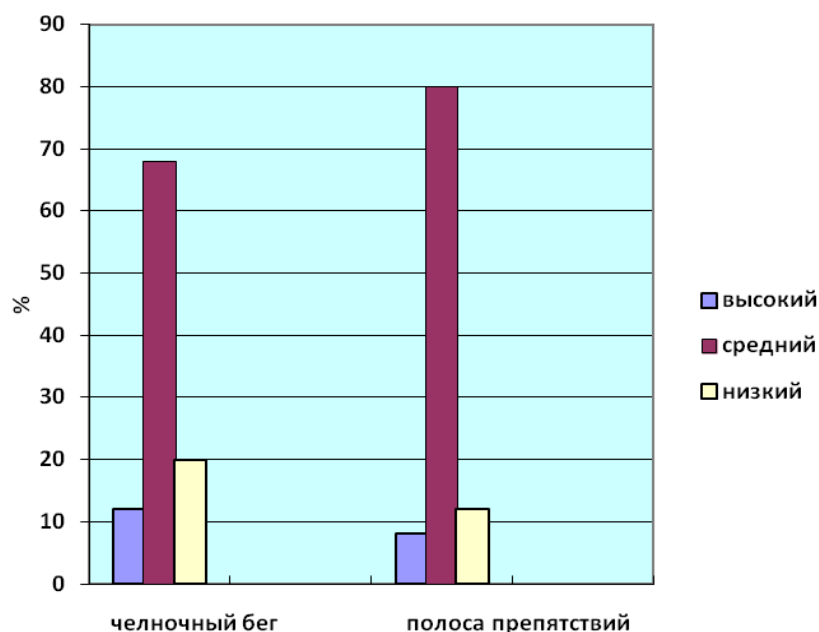


Рис. 1. Уровень развития ловкости дошкольников 6-7 лет в тестах «челночный бег» и «полоса» препятствий» на начальном этапе исследования

Таблица 6

Показатели обследования ловкости при отбивании, подбрасывании и ловле мяча

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Подбрасывание и ловля мяча	Отбивание мяча
1	Настя Б.	6,5 лет	12	11
2.	Влад Д.	6 лет	13	9
3.	Соня Б.	6,5 лет	14	13
4.	Данил К.	6,5 лет	11	10
5.	Женя Ю.	6 лет	10	12
6.	Ваня М	6,5 лет	12	15
7.	Юля Ч.	6 лет	11	13

Продолжение таблицы 6

8.	Саша Н.	6,5 лет	9	14
9.	Ксюша П.	6 лет	10	11
10.	Настя И.	6,5 лет	16	16
11.	Влад К.	6 лет	11	10
12.	Слава К.	6,5 лет	13	10
13.	Даша И.	6,5 лет	6	6
14.	Тихон Р.	6 лет	9	14
15.	Егор Г.	6, 5 лет	10	9
16.	Юля К.	6,5 лет	12	10
17.	Егор К.	6,5 лет	12	16
18.	Арина Л.	6 лет	13	12
19.	Тима Х.	6 лет	13	10
20.	Андрей С.	6,5 лет	12	16
21.	Илья З.	6 лет	9	9
	среднее	6,5	11,3 раза	12 раз

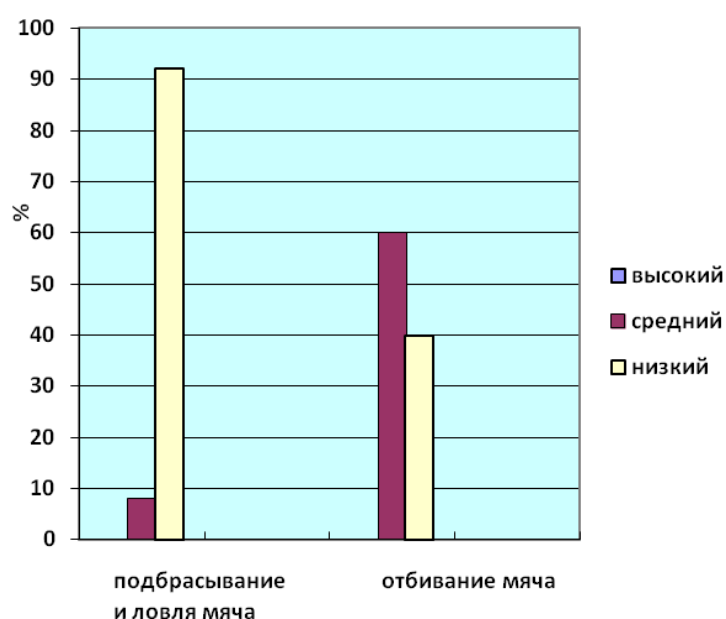


Рис. 2. Уровень развития ловкости дошкольников 6-7 лет в тестах «подбрасывание и ловля мяча» и «отбивание мяча» на начальном этапе исследования

Уровень развития ловкости у детей выявляли с помощью тестов М.А. Руновой («подбрасывание и ловля мяча», и «отбивание мяча»). Из выявленных результатов видно, что высокого уровня развития ловкости нет ни у одного ребенка. 42% исследуемых детей имеют низкий уровень развития ловкости при подкидывании и ловле мяча. И 40% детей имеют низкий уровень при отбивании мяча.

На наш взгляд, главной причиной таких низких показателей считается, отсутствие планомерной, целенаправленных мероприятий по развитию ловкости, никак не предусматриваются индивидуальные особенности детей, отсутствие у некоторых детей интереса к физкультурным занятиям. Следовательно, детям потребуется коррекционная работа.

Таким образом, мы считаем, что присутствует потребность подбора более успешных средств и способов, а также использование комплекса подвижных игр и упражнений.

2.2. Реализация деятельности по развитию ловкости старших дошкольников в ДООУ в игровой деятельности

Цель: разработка, применение и оценка эффективности комплекса подвижных игр, направленного на формирование ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе опытно - поисковой работы с детьми проводились подвижные игры, способствующие развитию ловкости. Работа с детьми проводилась один раз еженедельно в форме физкультурных занятий в игровой форме. Занятия включали в себя три игры:

- 1 игра - хорошо знакома детям;
 - 2 игра - недостаточно знакома;
 - 3 игра - абсолютно незнакома детям, и игра-эстафета.
- Четвертую неделю перерыв.

Занятия имели следующую структуру: (см. приложение 2).

Все подвижные игры подбирались таким образом, чтобы содержание и структура игр содействовали интенсивной двигательной активности детей. Физическая нагрузка в игре регулировалась расстоянием для пробежек, количеством повторений, длительностью остановок в игре.

Во время проведения подвижных игр, нацеленных на формирование ловкости, наш интерес был направлен на то, как дети ведут себя в играх, как они исполняют порученное им задание. Благодаря подвижным играм вполне возможно понять насколько хорошо или плохо у детей сформирована ловкость. Играя в игру «Успей поймать», дети обязаны были соблюдать правила игры, слышать и реагировать на сигнал педагога и никак не препятствовать друг другу. Практически все ребята играли, соблюдая нужные правила, однако никто никак не сумел исполнить все условия игры (поймать мяч, ударившийся о землю один раз). После наших замечаний и повторного разъяснения дети пытались до конца и правильно выполнить задание.

Большим успехом пользовались подвижные игры с элементами соревнований, которые позволяли не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, улучшать двигательные умения, совершенствовать ловкость. Содержание эстафет включало в себя разные поручения, нацеленные на развитие умения действовать с мячом. Такие коллективные мероприятия позволяют закреплять ловкость, так как непосредственно при исполнении игровых заданий, нацеленных на становление чувства соперничества, ловкость имеет место быть ярче всего.

Для развития ловкости применялись и упражнения всевозможных видов и характеристик:

- в знакомых детям упражнениях применялись измененные начальные положения, к примеру, бег из исходного положения - сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.;

- изменялась скорость и темп действий, использовались разные ритмические сочетания, с разной последовательностью частей;

- применялась замена метода исполнения действий: к примеру, метание сбоку, сверху, снизу, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- в упражнениях применяли разные предметы, что помогало распределить движения в пространстве и во времени, соединять их с движениями тела, требующими многоплановой координации и тонких мышечных ощущений;
- выполняли одни и те же движения несколько участников одновременно: к примеру, приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, веревку, держась за них по 3-4 человека;
- соединяли трудоемкие движения: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т.д. Так как развитию ловкости у старших дошкольников способствует элемент новизны, детям были предложены варианты исполнения физических действий, развивающие двигательную находчивость. Ребята из разных исходных положений выполняли упражнения в разном ритме и темпе, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

Проведение на протяжении года комплекса подвижных игр и упражнений в целях становления ловкости старших дошкольников, дали детям осмыслить необходимость и надобность соблюдения инструкций, научиться выделять зависимость между степенью овладения физическим упражнением и победой в игре либо эстафете. Практически все дети показывали стремление исполнять движения живо и точно, не допуская при всем этом промахов, расценивать воздействия собственные личные и собственных сверстников, переживать за успехи и неудачи друзей. Ребята более удачно овладели двигательными умениями, научились без ошибок использовать их в игровых обстановках. Следствием чего, стало значительное повышение уровня ловкости, что позволило перейти к третьему, заключительному, этапу формирующего исследования.

Таким образом, использование подобранного комплекса подвижных игр и упражнений способствовало значительному обогащению двигательнорефлекторных связей. На их основе эффективнее не только развивалась ловкость как психофизическое качество, но повышались показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности.

С целью определения эффективности проведенной работы на формирующем этапе исследования было проведено повторное обследование уровня развития ловкости. Нами были использованы те же тесты (см. приложение 1).

Таблица 7

Показатели контрольной части исследования по обследованию физического качества ловкости

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Челночный бег (сек.)	Полоса препятствий (сек.)
1	Настя Б.	7 лет	10,3	5,0
2.	Влад Д.	6,5 лет	12,6	5,5
3.	Соня Б.	7 лет	11,0	5,0
4.	Данил К.	7 лет	11,1	5,2
5.	Женя Ю.	6,5 лет	10,5	5,3
6.	Ваня М.	7 лет	12,0	6
7.	Юля Ч.	6,5 лет	12,2	6,5
8.	Саша Н.	7 лет	11,2	6,6
9.	Ксюша П.	6,5 лет	13,0	7,5
10.	Настя И.	7 лет	11,8	6,0
11.	Влад К.	6,5 лет	12,5	6,7
12.	Слава К.	7 лет	13,1	6,4
13.	Даша И.	7 лет	13,9	8,2
14.	Тихон Р.	6,5 лет	12,1	6,5
15.	Егор Г.	7 лет	11,0	6,4
16.	Юля К.	7 лет	10,6	6,0

17.	Егор К.	7 лет	10,0	6,0
18.	Арина Л.	6,5 лет	12,1	6,2
19.	Тима Х.	6,5 лет	13,0	7,7
20.	Андрей С.	7 лет	10,5	5,5
21.	Илья З.	6,5 лет	13,0	8,0
	среднее	6,8	11,7	6,2

После проведенной работы на формирование ловкости у детей мы наблюдаем изменения. Из представленной таблицы видно, что самым лучшим результатом является 10,0 секунды в челночном беге и 5,0 - в полосе препятствий, самым низким результатом - 13,9 секунды в челночном беге и 8,2 - в полосе препятствий.

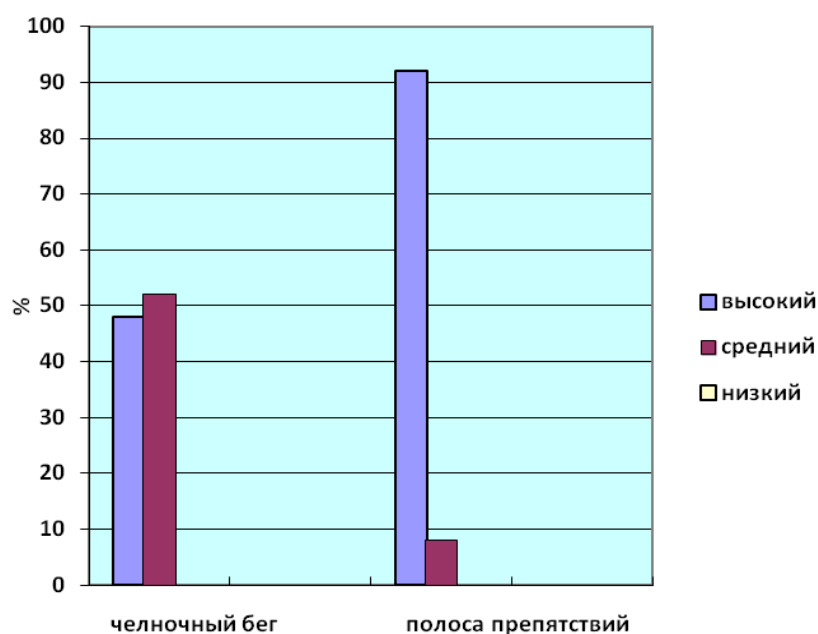


Рис. 3. Уровень развития ловкости дошкольников 6-7 лет в тестах «челночный бег» и «полоса» препятствий» на конечном этапе исследования

При сравнении показателей экспериментов, мы видим, что произошли изменения, результаты улучшились.

Таблица 8

Показатели обследования уровня развития ловкости у детей 6-7 лет, в конце
учебного года

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	Отбивание мяча (раз)
1	Настя Б.	7 лет	22	20
2.	Влад Д.	6,5 лет	21	18
3.	Соня Б.	7 лет	20	17
4.	Данил К.	7 лет	21	18
5.	Женя Ю.	6,5 лет	22	20
6.	Ваня М.	7 лет	21	17
7.	Юля Ч.	6,5 лет	20	15
8.	Саша Н.	7 лет	19	18
9.	Ксюша П	6,5 лет	21	19
10.	Настя И.	7 лет	22	21
11.	Влад К.	6,5 лет	20	16
12.	Слава К.	7 лет	21	19
13.	Даша И.	7 лет	19	15
14.	Тихон Р.	6,5 лет	19	19
15.	Егор Г.	7 лет	20	17
16.	Юля К.	7 лет	19	19
17.	Егор К.	7 лет	22	21
18.	Арина Л.	6,5 лет	20	19
19.	Тима Х.	6,5 лет	19	15
20.	Андрей С.	7 лет	20	20
21.	Илья З.	6,5 лет	19	16
	среднее	6,8	23	18

Из представленной таблицы видно, что самым лучшим результатом является 22 раза при подбрасывании и ловле мяча и 21 раз при отбивании

мяча, самым низким результатом 19 раз при подбрасывании и ловле мяча и 15 раз при отбивании мяча.

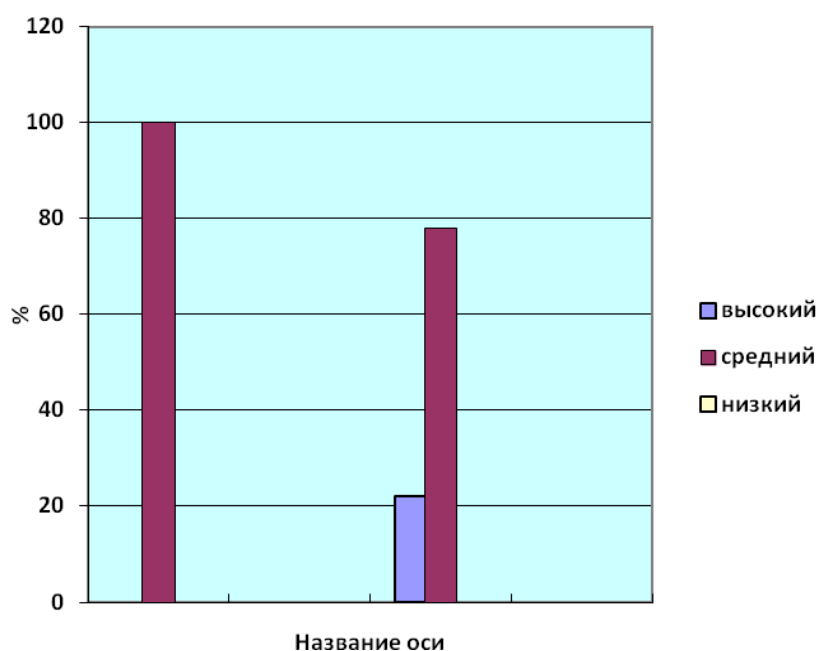


Рис. 4. Уровень развития ловкости дошкольников 6-7 лет в тестах «подбрасывание и ловля мяча» и «отбивание мяча» на конечном этапе исследования.

Таблица 9

Сравнительный анализ показателей развития ловкости

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Челночный бег (сек.)		Полоса препятствий (сек.)		Подбрасыван ие и ловля мяча (раз)		Отбивание мяча (раз)	
		Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года
1	Настя Б.	12,1	10,3	5,9	5,0	12	22	11	20
2.	Влад Д.	13,6	12,6	6,8	5,5	13	21	9	18
3.	Соня Б.	12,5	11,0	6,2	5,0	14	20	13	17
4.	Данил К.	13,3	11,1	6,4	5,2	11	21	10	18
5.	Женя Ю.	12,5	10,5	6,4	5,3	10	22	12	20

Продолжение таблицы 9

6.	Ваня М.	12, 3	12, 0	6,2	6	12	21	15	17
7.	Юля Ч.	14,2	12,2	8,0	6,5	11	20	13	15
8.	Саша Н.	13,2	11,2	7,8	6,6	9	19	14	18
9.	Ксюша П	13,4	13,0	8,1	7,5	10	21	11	19
10.	Настя И.	13,0	11,8	6,6	6,0	16	22	16	21
11.	Влад К.	13,6	12,5	6,9	6,7	11	20	10	16
12.	Слава К.	13,1	13,1	6,4	6,4	13	21	10	19
13.	Даша И.	14,6	13,9	9,1	8,2	6	19	6	15
14.	Тихон Р.	13,9	12,1	7,8	6,5	9	19	14	19
15.	Егор Г.	13,4	11,0	7,4	6,4	10	20	9	17
16.	Юля К.	12,8	10,6	7,0	6,0	12	19	10	19
17.	Егор К.	12,0	10,0	6,0	6,0	12	22	16	21
18.	Арина Л.	13,1	12,1	7,2	6,2	13	20	12	19
19.	Тима Х.	13,6	13,0	8,7	7,7	13	19	10	15
20.	Андрей С.	12,5	10,5	6,5	5,5	12	20	16	20
21.	Илья З.	13,9	13,0	9,0	8,0	9	19	9	16
	среднее	13,2	11,7	7,2	6,2	11,3	23	12	18

Таблица 10

Сравнительный анализ показателей развития ловкости (%)

Уровень	Челночный бег		Полоса препятствий		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча	
	2016г.	2017г.	2016г.	2017г.	2016г.	2017г.	2016г.	2017г.
Высокий	13	47	7	93	-	-	-	27
Средний	67	53	80	7	7	100	40	73
Низкий	20	-	13	-	93	-	60	-

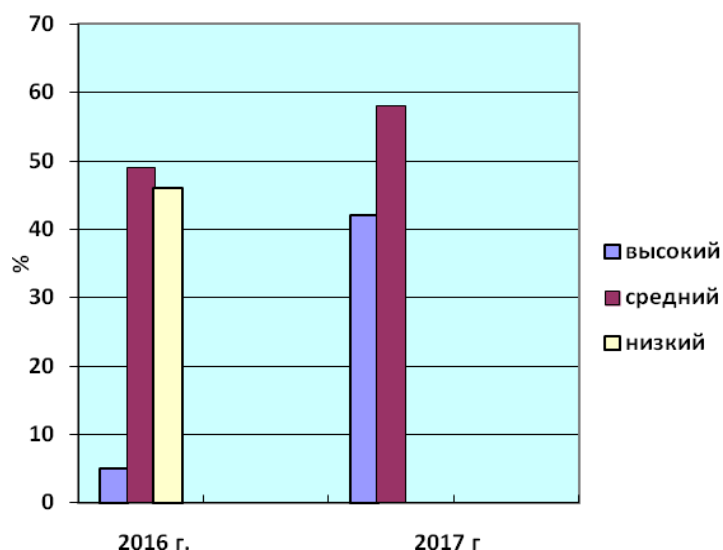


Рис. 5. Уровень развития ловкости дошкольников 6-7 лет на начальном и конечном этапах исследования

Отмечено, что на начало 2016-2017 учебного года высокий уровень развития ловкости - у 5%, средний - у 49%, низкий - у 46% воспитанников. К концу учебного года по показателям развития ловкости у воспитанников подготовительной группы выявлено, что произошел резкий положительный скачок: высокий уровень развития ловкости - у 42%, средний - у 58% воспитанников. Выявлено, что движения воспитанников данной группы отличаются легкостью, слаженностью, уверенностью, стремительностью. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует правильное выполнение детьми движений, включенных в подвижные игры, с меняющимися условиями и осложненных разными заданиями.

Проведя сравнительный анализ результатов проделанной работы до и после исследования, мы пришли к выводу, что развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста, имеет положительную динамику.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать заключение о необходимости и эффективности проведения подвижных игр с целью развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

В ходе работы над практической частью было проведено исследование уровня развития ловкости старших дошкольников. По результатам, которого была выявлена необходимость создания определенной системы работы по развитию ловкости старших дошкольников, подбор наиболее эффективных средств и методов. Разработан и реализован комплекс подвижных игр и упражнений для развития ловкости старших дошкольников в процессе игровой деятельности. Результаты повторно проведенного исследования подтвердили эффективность проведенных игр и их положительное влияние на развитие ловкости старших дошкольников. Подвижные игры повысили уровень развития ловкости и интерес детей к занятиям физической культурой.

Итак, проведенная работа, по усовершенствованию методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, основу которой составляют подвижные игры, оказалась действенной. Проведя сравнительный анализ результатов проведенной работы до и после исследования, мы пришли к выводу, что развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста, имеет положительную динамику. Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать заключение о необходимости и эффективности проведения подвижных игр с целью развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена теоретическому и практическому исследованию проблемы развития ловкости старших дошкольников в ходе игровой деятельности. Теоретическая значимость исследования содержится в том, что были проанализированы и систематизированы в теоретической части работы психолого-педагогические аспекты, касающиеся особенностей процесса развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Несомненный научный интерес представляют работы специалистов Е.Н.Вавиловой, Н.А. Бернштейна, в которых изучаются вопросы развития ловкости. По мнению исследователей, в основе данного психофизического качества, лежит подвижность двигательного опыта, успешное освоение которого способствует совершенствованию и овладению новыми, более сложными движениями.

С психологической точки зрения, ловкость зависит от полноценного восприятия собственных движений и окружающей обстановки, инициативности. Она тесно связана с быстротой и точностью сложных двигательных реакций. Изучение теоретического аспекта проблемы подтвердило: ловкость является комплексным психофизическим качеством, неповторимым и индивидуальным. Проанализировав исследования В.С. Фарфель, В.И. Ляха, установлено, что сенситивным для развития ловкости считается старший дошкольный возраст. Что обязывает педагогов целенаправленно развивать это психофизическое качество у детей в данном возрасте.

По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А.Покровского, К.Д.Ушинского и др., подвижная игра рассматривается как одно из основных средств развития ловкости, полагая, что она способствует развитию умения точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях среды.

Работая воспитателем, обратила внимание на то, что дети 6-7 лет испытывают трудности при выполнении упражнений с мячом. Для изменения ситуации была проведена опытно-поисковая работа. На начальном этапе была проведена исходная диагностика для определения уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

На основании полученных данных, мы определили низкий показатель развития ловкости у детей старшего возраста. С целью повышения уровня развития ловкости нами на втором этапе был разработан и реализован комплекс подвижных игр и упражнений, направленный на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

На заключительном этапе исследования нами был проведен контрольный срез по определению уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. При сравнении показателей, мы видим, что у детей произошли изменения - высокий уровень развития ловкости - у 42%, средний - у 58% воспитанников.

Улучшение показателей экспериментальной группы, причем в более значительной степени, – дает нам основание считать, что, использование комплекса подвижных игр и упражнений в учебно-воспитательном процессе дошкольного учреждения, позволяет нам развить уровень ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Бабаева, Т. И. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детство» [Текст] / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и [др.] – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
4. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2009. – 190 с.
5. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2010.
6. Глазырина, Л. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. А. Глазырина. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
7. Грядкина, Т. С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство» [Текст] : учеб.-метод. пособие / Т. С. Грядкина; науч. ред.: Гогоберидзе. - СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013. - 160 с.
8. Дворкина, Н. И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст] : методическое пособие / Н. И. Дворкина, Л. И. Лубышева. - М. : Советский спорт, 2007. – 80 с.
9. Дмитриусева, Г. Три часа положительных эмоций [Текст] / Г. Дмитриусева // Дошкольное воспитание. – 2006. - №12. – С. 23-27.

10. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. С. 15-20.
11. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С. 29-33.
12. Желобкович, Е.Ф. Физическая культура для малышей [Текст] : кн. для воспитателя детского сада, 2-е изд. / Е. Ф. Желобкович. – М. : «Просвещение», 2010. - 224 с.
13. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. - М. : И Ц «Академия», 2002. - 160 с.
14. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т. II. Развитие произвольных движений [Текст] / А. В. Запорожец. - М. : Педагогика, 2008. - 296 с., ил.
15. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - М. : Просвещение, 1985. - 271 с.
16. Кособуцкая, Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников [Текст] / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – С. 39 -41.
17. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова. - М. : Изд-во «Академия», 2008. – 352 с.
18. Курчанова, Е. И. Инновационные подходы к организации физической культуры детей на основе вальдорфских игр подвижного характера [Текст] / Е. И. Курчанова, С. В. Ефимова, Н. Е Игнатенков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2. – С. 83-88.
19. Лях, В. И. Двигательные способности [Текст] / В. И. Лях. // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. – С. 23-27.

20. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с.
21. Организация двигательной деятельности детей в детском саду [Текст] : под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 176 с., ил.
22. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. - М. : Просвещение, 2008. - 288 с.
23. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. - М. : Просвещение, 2010. - 243 с., ил.
24. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников [Текст] : Методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев. – М., 2006. – 112 с.
25. Рунова, М. А. Особенности организации занятий по физической культуре [Текст] / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С. 42-52.; №10. – С. 56-63.
26. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет [Текст] / М. А. Рунова. - М. : Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.
27. Сагайдачная, Е. А. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Сагайдачная, Т. Л. Богина, Т. С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С. 16-28.
28. Семенова, Т. Воспитание ловкости у дошкольников [Текст] / Т. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. - №12. – С.9-11.
29. Соколова, Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников [Текст] / Л. А. Соколова. – Изд. СПб. : ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2015. – 80 с.
30. Соколова, Л. А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет [Текст] / Л. А. Соколова. - Волгоград Учитель, 2015. – 78 с.

31. Соломенникова, О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О. А. Соломенникова. – М. : – 2007. – 210 с.
32. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2012. - 368 с.
33. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М., 2005. – 89 с.
34. Туревский, И. М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей (структура, онтогенез, тренировка) [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / И.М. Туревский – 2006. – 22 с.
35. Утробина, К. К. Подвижные игры для детей 5-7 лет [Текст] / К. К. Утробина. – М. : изд-во Гном, 2015. – 152 с.
36. Фарфель, В. С. Курс физиологии человека [Текст] / В. С. Фарфель. М. : Физкультура и спорт, 2004. - 368 с.
37. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] : Приказы и письма Минобр-науки РФ. - М. : ТЦ Сфера, 2016. - 96 с.
38. Филиппова, С. О. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст] / О. С. Филиппова, Г. Н. Пономарева. СПб. : 2004. - 386 с.
39. Хайрутдинова, Ф. Ф. Подвижные игры как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. I междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(50). URL: [https://sibac.info/archive/guman/2\(50\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/2(50).pdf) (дата обращения 09.09.2017).
40. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. / Д. В. Хухлаева. - М. : Просвещение, 1984. - 208 с., ил.

41. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – М. : Издательский центр «Высшая школа», 2010. - 288 с.
42. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. - М.: Академия, 2009. - 176 с.
43. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 2011. – 368 с.

Методика определения физических качеств и навыков

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Тест 1. «Челночный бег 3 раза по 10 м»

Цель: определить способность точно и быстро перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м. Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в это время включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 – метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега. Показатель ловкости – время, затраченное на выполнение задания.

Тест 2. «Полоса препятствий»

Цель: оценить ловкость в полосе препятствий.

С интересом выполняют дошкольники 3 - 7 лет и более сложные задания, например, "полосу препятствий". В это задание входят бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга; подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребёнку даётся по три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест 3. Подбрасывание и ловля мяча.

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча.

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч (диаметром 15-20см) как можно большее количество раз. После двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест 4. «Отбивание мяча»

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не рекомендуется сходить с места. Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат (по М.А. Руновой).

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Бег зигзагом (Тестируется ловкость)

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется

лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Структура занятий

1 – 3 неделя игры: «Успей поймать», «Бери скорей», «Вороны и воробьи», игра-эстафета «Замени предмет».

5 – 7 неделя игры: «Бери скорей», «Вороны и воробьи», «Ловишка, отбери хвостик», игра-эстафета «Пролезь в обручи».

9 – 11 неделя игры: «Вороны и воробьи», «Ловишка, отбери хвостик», «Ловля обезьян», игра-эстафета «Передай мяч».

13 – 15 неделя игры: «Ловишка, отбери хвостик», «Ловля обезьян», «Канатоходец», игра-эстафета «Кто скорей».

17 – 19 неделя игры: «Ловля обезьян», «Канатоходец», «Колдун и колдунчики», игра-эстафета «Двое в обруче».

21– 23 неделя игры: «Канатоходец», «Колдун и колдунчики», «Коршун и наседка», игра-эстафета «Наездники».

25 – 27 неделя игры: «Колдун и колдунчики», «Коршун и наседка», «Не оставайся на полу», игра-эстафета «Пингвины».

29 – 31 неделя игры: «Коршун и наседка», «Не оставайся на полу», «Охотники и утки», игра-эстафета «Пингвины».

32 – 34 неделя игры: «Не оставайся на полу», «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», игра-эстафета «Собери команду».

36 – 38 неделя игры: «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», «Удочка», игра-эстафета «Болото».

40 – 42 неделя игры: «Ловишка с мячом», «Удочка», «Пощипай перья», игра-эстафета «Бег парами».

44 – 46 - неделя игры: «Удочка», «Пощипай перья», «Волк во рву», игра-эстафета «Пронеси груз».

48 – 50 неделя игры: «Пощипай перья», «Волк во рву», «Вышибалы», игра-эстафета «Змея».

Подвижные игры и игры с элементами соревнования

«*Успей поймать*». Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«*Бери скорее*». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

«*Догони*». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2-3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет - 20 м, детей 6-7 лет - до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору — увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

«Кто скорее наматает шнур». К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

«Кто скорее дойдет до середины». Для игры используется шнур длиной 4-5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

«Найди пару в кругу». Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Игры на развитие ловкости

«Поменяйтесь местами». По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

«Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

«Не задень». По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

«С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

«Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Подвижные игры и упражнения на прогулке

«Поменяйтесь местами». По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

«Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

«Не задень». По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

«С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

«Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

«Не теряй мяч». Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

«Перекат назад». И. п.: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

Игры большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

«СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов – зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ»

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

«БЕЗДОМНЫЕ ПАРЫ»

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) врассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять

обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости.

Организация. Группа делится на 3-4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами - 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

«СТОЙ!»

Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: Мячик кверху! Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч кричит Стой! Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху- игра продолжается.

Правила игры: Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: (Стой!) - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

«БЕГ ПО КРУГУ»

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. Перед ногами играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3 - 4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это необходимо для того, чтобы у ребят не закружилась голова.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

«ЧАЙ-ЧАЙ ВЫРУЧАЙ»

Цель: Развитие, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры.

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят «Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Петрова О.В.
Кафедра Технологии
результаты проверки Нормоконтроль
проверен

Дата 15.11.17

Ответственный
нормоконтролер


(подпись)

Балашкина Г.П.
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагат» № 3/5-17 от 09.03.2017 года
«Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной проверки
текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ


ФИО ВКР_2017_Петрова_ОВ

института/факультета ИПИПД получены следующие результаты:

Оригинальный текст составляет 64.21%

Дата 15.11.2017

Ответственный
подразделения


Т.В. Никулина
подпись

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства

ОТЗЫВ

руководителя выпускной квалификационной работы

*Тема ВКР Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе
игровой деятельности*

Студента Петровой Ольги Владимировны, обучающаяся группы БУ-45г.

Студентка при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности по решению проблемы развития ловкости в детей в старшем дошкольном возрасте. Автор, обращаясь к нормативной базе, научно-методическим источникам, анализирует, диагностирует причины появления проблемы развития ловкости и координационных способностей в целом у дошкольников, их значимость и актуальность.

В процессе написания ВКР студентка проявила такие личностные качества, как самостоятельность, аккуратность.

Ольге Владимировне не всегда удавалось следовать графику написания ВКР, систематически консультироваться с руководителем, но пыталась учитывать замечания и рекомендации. Показала достаточный уровень работоспособности и прилежания, проявляла инициативу.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие основные положения параграфа, глав ВКР.

Автор продемонстрировал умение делать выводы из проделанной работы, умение использовать научно-методическую литературу профессиональной направленности. Применялась методика тестирования для выявления уровня развития физических качеств, которая соответствует требованиям программы. Работа выполнена самостоятельно.

Базой исследования является база детского сада № 18 «Буратино» г. Тавды.

Заключение соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы. В работе есть приложение, в котором отражены основные материалы исследования.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студентки Петровой О.В. в целом соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:
Малозёмов И.И.,

доцент кафедры ТиМОЕМИПД, канд.пед.наук

Подпись _____

Дата _____

15.11.2017